

# Spargeln im Quinoa-Mantel mit Rhabarber-Vinaigrette

## Zubereitungszeit

45 Minuten

## Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 330 kcal

Eiweiss: 10 g

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 44 g

## Zutaten für 4 Portionen

20 g	Quinoa rot, weiss oder gemischt
500 g	Spargeln weiss und grün
1 EL	Salz
1 EL	Zucker
2 Scheiben	Brot
0.5 Bund	gemischte Kräuter, z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie
70 g	Maisstärke
100 g	Mehl
1 TL	Sonnenblumenöl
2 EL	Weisswein
2 dl	Wasser, kalt
	Frittieröl
	Mehl zum Wenden
ca.	50 g Urner Bergkäse

## Rhabarber-Vinaigrette

2	Orangen
5 g	Ingwer
1 TL	Zucker
1	Rhabarberstängel
2 EL	Aceto balsamico
3 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer



## Zubereitung

1. Für die Vinaigrette Orangen auspressen. Ingwer fein reiben. Mit dem Saft und Zucker um 1/3 einkochen. Rhabarber schälen, in Würfelchen schneiden, dazugeben und nochmals aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen. Balsamico und Öl unter Rühren begeben. Salzen und pfeffern.
2. Quinoa in Wasser weich kochen. Abgiessen, kalt abspülen, abtropfen lassen.
3. Weisse Spargeln vom Köpfchen weg, grüne Spargeln im unteren Drittel schälen.
4. Enden anschneiden. Wasser mit Salz, Zucker und Brot aufkochen.
5. Die Spargelstangen portionenweise zusammenbinden, im Wasser 2-3 Minuten kochen.
6. Die Pfanne vom Herd nehmen. Spargeln zugedeckt ca. 12 Minuten ziehen lassen, bis sie weich sind.
7. Kräuter hacken. Mit Stärke, Mehl, Öl, Wein, Wasser und Quinoa zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Öl auf 170 °C erhitzen.
8. 2/3 der Spargelstangen (Köpfchen werden nicht paniert) im Mehl wenden.
9. Durch den Teig ziehen.
10. Im Öl 2-3 Minuten frittieren. Herausheben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Vinaigrette anrichten. Käse reiben und dazuservieren.